

№ 1 В МОСКВЕ*

metro

90 ЛЕТ

Что делать, если синоптики ошибаются?

Погода нынче капризна и приборам часто неподвластна. Учимся составлять прогноз по коту, воробьям и закату с. 06

gazetametro.ru



До празднования юбилея метро – один день. Успейте запрыгнуть в последний вагон с. 02

В сквере Московского метро пройдёт почти такое же шествие, как и 90 лет назад / MOS.RU

Из колледжа вы выйдете разработчиком игр

Какие профессии будущего можно освоить в столице, рассказал мэр Москвы Сергей Собянин с. 03



Наша 16-летняя штангистка покорила мир

Metro поговорило с рекордсменкой Варварой Кузьминовой с. 16



Нина Гребешкова брала на съёмки трость и тележку

У неё не было главных ролей, но мы помним каждый эпизод с. 13

РЕКЛАМА

Найти ближайший магазин



SOKOLOV

ВАМ ПОДАРОК

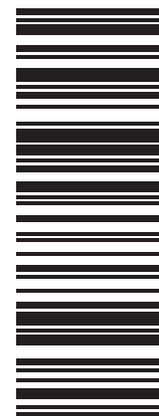
ПОЛУЧИТЕ СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ

БЕСПЛАТНО

Сроки проведения акции: с 12.05.2025 по 30.09.2025. Подарок выдается в период с 12.05.2025 по 30.09.2025 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.20218, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д.4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить по телефону 8 800 1000 750 и на сайте sokolov.ru/retail/metro_msk_0525/.



sokolov.ru





Отсканируй QR-код, чтобы прочитать о московских событиях на gazetametro.ru.

Жителей столицы попросили не трогать бельчат

БРАТЯ МЕНЬШИЕ. В апреле московские белки производят на свет и воспитывают первое в этом году потомство. Сайт mos.ru напоминает тем, кто любит гулять в парках: увидев бельчонка на земле, не трогайте его и не уносите. Его мама придёт за ним, когда люди отойдут подальше. **METRO**

На праздники горожане съели больше мяса, чем обычно

ПОЕДИМ! Спрос на скоромную пищу во время длинных выходных увеличился по сравнению с прошлым годом. Об этом агентству «Москва» рассказали в пресс-службах двух сервисов доставки еды. Чаще всего покупатели выбирали охлаждённое мясо, шашлык в маринаде и сардельки. **METRO**

На водоёмах установят почти 200 плавучих домиков для уток

ЗАБОТА. В преддверии летнего сезона обновлённые избушки-островки установят на водоёмах специалисты Комплекса городского хозяйства Москвы. Эти устройства необходимы водоплавающим птицам – и особенно птенцам после долгих заплывов. **METRO**



Плавучие избушки на некоторых прудах уже ждут обитателей / ПРЕСС-СЛУЖБА ГУП «МОСВОДОСТОК»

К акции «Мы помним» присоединились 8 тысяч человек

ТОРЖЕСТВО. Мероприятие, которое проводилось с 15 апреля по 13 мая в Музее Победы, собрало вдвое больше участников, чем в прошлом году. Об этом сообщили в пресс-службе музея.

Гости акции возлагали цветы и венки к скульптуре Солдата-Победителя в Зале Славы. **METRO**

Производство косметики идёт рекордными темпами

ДОСТИЖЕНИЯ. В столице быстро растёт выпуск косметики и парфюмерии самого широкого спектра. Об этом сообщили в пресс-службе Департамента инвестиционной и промышленной политики города Москвы. По результатам первого квартала 2025 года производство парфюмерных и косметических средств, мыла, моющих и чистящих средств выросло почти в два раза – на 90,8 процента по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. **METRO**



Открытие московского метро будет точно таким, как в 1935 году / MOS.RU

В столице девяносто лет спустя заново откроют метрополитен

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

К своему 90-летию Московский метрополитен подготовил масштабную программу мероприятий, которую мы сможем посмотреть с 15 по 18 мая. Зрители увидят историческую реконструкцию открытия первой линии метро на станции «Сокольники» 15 мая 1935 года, парад поездов на Кольцевой линии и ещё много увлекательного.

Машина времени



15 мая у входа на станцию «Сокольники» пассажиры окупятся в атмосферу прошлых лет. Около входа в метро их встретит ретро-вагон «Г» 50-х годов, а с 9 до 19 часов можно будет увидеть масштабное представление, выставку и

концерт. Около 12:00 исторический ретропоезд проедет от «Сокольников» до «Парка культуры», а с 18:00 до 18:30 в сквере Московского метро пройдёт шествие «Есть метро!» – почти такое же, как то, что состоялось 90 лет назад.

Ретровыставка



С 15 по 18 мая станция «Партизанская» Арбатско-Покровской линии превратится в музей подземного транспорта. На выставке вагонов разных эпох можно будет познакомиться с историей столичного метро. Жемчужины экспозиции – четыре ретровагона: элегантный типа «Д» 1950-х годов, редкий служебный электровагон ВЭКА, путеизмерительный (оснащённый оборудованием для диагностики путей и тонне-

лей. – Прим. ред.) вагон «УМ5» 1940-х и метровагон «Е» 1968 года. 17 и 18 мая с 08:00 до 20:00 двери вагонов на третьем пути станции откроются для всех желающих: можно будет зайти в эти уникальные машины, прикоснуться к большой истории.

Скрытая «кухня»



А на станции «Полежаевская» в выходные впервые откроется выставка спецтехники, обычно скрытой от глаз пассажиров. С 08:00 до 20:00 гости смогут увидеть поезд «Синергия-2», мотовоз-лабораторию «СМДК-Мтр» – самоходный диагностический комплекс нового поколения, который точно выявляет нагрев кабелей и протечки воды в тоннелях, кран КМП-65М для ремонта и обслужи-

вания путей и другие машины, которые помогают столичному метро оставаться самым быстрым и надёжным видом городского транспорта.

Связь поколений



17 мая около 09:00 в торце станции «Комсомольская» Кольцевой линии состоится торжественное открытие парада поездов.

В уникальном мероприятии примут участие восемь составов разных эпох, которые будут курсировать по Кольцевой линии каждые 30 минут с 09:00 до 20:00. Пассажиры получат возможность не только проехать в поездах, но и увидеть в подробностях, как менялся подвижной состав на протяжении десятилетий.

ПОГОДА НА ЗАВТРА
15 мая четверг
+17 °C день
+7 °C ночь

В колледжах научат **КВАНТОВЫМ КОММУНИКАЦИЯМ** и **VR-технологиям**

Какие профессии будущего можно освоить в столице, рассказал в своём блоге мэр Сергей Собянин

Приём на суперсовременные специальности открывается в колледжах с нового учебного года

Артём Васев
artem.vasev@gazetametro.ru

В Колледже связи № 54 имени П. М. Вострухина впервые будет проведён набор на специальность «Квантовые коммуникации». Студенты освоют работу с оптическими и измерительными приборами. Выпускники смогут работать проектировщиками, монтажниками и администраторами квантовых сетей, инженерами пусконаладочных работ.

Набор на специальность «Интеллектуальные интегрированные системы» откроется в колледже связи № 54 и Московском государственном колледже электромеханики и информационных технологий. А в колледже им. Н. Н. Годовикова откроется направление «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотаж-



Новая специальность «Квантовые коммуникации» будет востребована в самых разных областях – от финансовой до нефтегазовой сферы / **SOBYANIN.RU**

применять при разработке интеллектуальных систем энергоснабжения – например, для проектирования «умных домов».

Специальность разработчика компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности появится в Московском государственном колледже электромеханики и информационных технологий. А в колледже им. Н. Н. Годовикова откроется направление «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотаж-

«Диплом московского колледжа – это гарантия трудоустройства по востребованной и перспективной специальности».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

но-навигационных комплексов». Оно подходит для работы в аэропортах и на авиационно-технических базах.

В Колледже московского транспорта открывается направление «Автоматика и телемеханика на транспорте». Начиная с первого курса, студенты будут проходить практику на объектах Московского метрополитена. Выпускники смогут работать техниками, электромеханиками и инженерами-наладчиками.

КОРОТКО

В столицу поставят 100 новых трамваев «Львёнок-Москва»

ТРАНСПОРТ. Первая половина вагонов придёт в Депо им. П. Л. Апакова в этом году, вторая – в следующем. Таким образом, в городе полностью завершится обновление трамвайного парка. Об этом написал в своём телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. «Львёнок» сможет перевозить до 150 пассажиров. **METRO**



В вагонах будет система климат-контроля, мультимедийные экраны и разъёмы для зарядки мобильных устройств / **АГН «МОСКВА»**

Спорткомплекс с регбийной ареной возведут на северо-западе

СТРОИТЕЛЬСТВО. Город выделит участок для нового спортивного объекта в Мнёвниковской пойме. Об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов. Земельный участок предоставят на улице Нижние Мнёвники. **METRO**

Жемчужине Люблино вернут былой блеск

Реставрация фасадов дворца Дурасова в Люблино завершится в этом году. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале



Фасады дворца Дурасова приведут в порядок / **MOS.RU**

ны. В этом году всё должно закончить», – написал мэр Москвы.

Дворец Дурасова – выдающееся произведение русской усадебной архитектуры рубежа XVIII–XIX веков. Специалисты называют это здание жемчужиной усадьбы Люблино.

Как сообщил мэр, с начала этого года в столице выдали более 500 разрешений на проведение работ по сохранению объектов культурного наследия. **АРТЁМ ВАСЕВ**



Большой концерт Hammali & Navai

25 мая в ДС «Мегаспорт»
Розыгрыш 2 билетов от газеты Metro



Мероприятие 12+ Реклама 16+
Срок проведения конкурса с 12 мая 2025 года по 19 мая 2025 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте



КОРОТКО

Самые популярные речные туры идут в Мышкин и Углич

КРУИЗ. С начала летней речной навигации теплоходы прибыли на Северный и Южный речные вокзалы и отправились с них уже более 150 раз. Об этом сообщил замэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Самыми популярными направлениями речных туров оказались Ярославль, Мышкин и Углич. **METRO**

Около 2,5 тысячи пар поженились на праздники в столице

СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ. Это на 16% больше, чем за аналогичный период прошлого года, сообщила начальник Управления ЗАГС Москвы Светлана Уханева. Самой востребованной датой оказалось 5 мая, в этот день было создано свыше 500 семей. Молодожёнов май привлекает наибольшим числом красивых дат с сочетанием пятёрок. Самая ожидаемая дата года – 25.05.2025. **METRO**



Исландские гоголи – птицы монохромные / СКРИНШОТ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛА «МОСКОВСКИЙ ЗООПАРК»

Каравайки и исландские гоголи переехали в зоопарк

НОВОСЕЛЬЕ. Всего из ростовского парка птиц «Малинки» прибыло 8 носителей, по 4 особи обоих видов. Исландские гоголи появились на экспозиции впервые, сообщил телеграм-канал Московского зоопарка. Пернатые живут вместе в уличном вольере у входа в павильон «Птицы и бабочки». Зоологи надеются, что птицы образуют пары. **METRO**



Участницы делают заметки для будущих работ. Ответственный подход, ведь по окончании проекта свои мемуары можно будет торжественно передать в Главархив Москвы на вечное хранение / ВСЕ ФОТО: ЕЛЕНА КУПЦОВА

Мемуары они посвящают семье и звёздам

Новый сезон клуба мемуаристики «Линия жизни» проводит проект «Московское долголетие» вместе со столичным Главархивом. Metro выяснило, ради кого трудятся писатели

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

Теорию мемуаристики в клубе объясняли на первом занятии. Принципы повествования о детских и юношеских годах были на втором. Сегодняшняя же лекция о зрелом возрасте больше похожа на вечер воспоминаний, и то, что на часах полдень, этому несколько не мешает.

– Скажите, пожалуйста, кто попал на место своей первой работы по распределению после учебного заведения? – интересуется лектор Татьяна Перкина.

В зале поднимаются руки и начинается бурное обсуждение первой работы: производственная практика, командировки, злополучные коллеги.

– У нас был такой алкаш, который работал два раза в неделю, перед получкой и перед авансом, – начинает рассказ мемуаристка Ирина. – Он план на станке выполняет, получку получит, и все ждут, когда он придёт. Никто больше не мог по-

«От дневниковых записей мемуары отличает то, что вы это всё уже прожили и знаете, что было дальше. Если в моменте вы даёте одну оценку, то спустя время можете всё переосмыслить».

ТАТЬЯНА ПЕРКИНА
специалист Главархива



вторить его работу, и за это ему всё прощалось... Но не будешь же писать о плохом! – Вообще-то нужно писать обо всём! – парирует соседка.

Взгляды на литературное искусство разнятся, но цель у всех пришедших одна: оставить своей семье бесценные воспоминания.

– Началось всё с того, что моя дочь, которой уже 35 лет, вдруг начала задавать вопросы. А почему вот это было вот так? – делится Ирина. – И у меня возник запрос написать свою биографию. Хочу рассказать о своей молодости до рождения ребёнка: как мы пережили перестройку, как мы выживали...

Упоминание этого периода ценной реакцией рождает воспоминания о ваучерах, акциях и финансовых пирамидах – наивная история про «МММ» и «Гермес» находится у каждого. В мемуарах лектор советует писать и об историческом контексте своей жизни: например, о своём мировоззрении после 1985 года.

– А чё было в 85-м? – удивляется голос позади.

– Так Горбачёв пришёл! – в унисон слегка упрекают остальные голоса.

– А-а-а! – и ручка начинает энергично строчить в блокноте.

О ЧЁМ ПИШУТ МОСКВИЧИ



НАТАЛЬЯ

Зарисовки о звёздах

«Мы работаем в здании напротив Театра на Таганке и иногда стреляем лишний билетик на спектакли с участием Высоцкого вдвоём с коллегой. И вот однажды мы пришли задолго до начала спектакля. Открывается дверь фойе, и прямо на меня идёт сам Владимир Семёнович Высоцкий. Одет с иголочки, бежевый берет, коричневое пальто. Я стою словно замороженная и не думаю уходить. Он подошёл и спокойно сказал своим знакомым голосом: «Разрешите пройти?» Я медленно посторонилась, а потом подумала, почему не попросила контрамарку или просто, чтобы он меня пропустил... Мне было достаточно этой встречи, и лишнего билета в тот день я больше не спрашивала».

«1982 год. Наша организация арендовала помещение в МИСИС на «Октябрьской». И студия Кости Райкина тоже снимала там актёрский зал. Как-то поднимаюсь по лестнице и вижу, что впереди поднимается пританцовывающая молодая женщина. Шаг сделал и повернулся в одну сторону, шаг – в другую, и так целый пролёт. Я его узнала, это был Костя Райкин. И я поняла, что он хотел, чтобы я его узнала и обратила на него внимание. Но я сделала вид, что не узнала, и пошла на свой этаж».

«Шли съёмки в Останкино. Я иду по коридору и вижу – маячит фигура. И всё больше уверяюсь, что это Михаил Боярский в своей знаменитой шляпе. Мы один на один. Я быстро приближаюсь к нему – и о восторг! Он склоняется передо мной в поклоне, как Д'Артаньян перед Констанцией».



ЛЮДМИЛА

Бабушке посвящается

«После окончания калужского пединститута была распределена учителем математики в Медынскую среднюю школу. В этой школе когда-то работала моя бабушка. Мне сказали: если будут давать 7 «А», сразу отказывайся».

На подсвете мне, конечно же, объявили, что я буду не только вести математику в страшном 7 «А», но и буду там классным руководителем.

Так вот, первый ученик, к которому я отправилась домой знакомиться с родителями, был Новосельцев Вадим. Для таких людей, как этот Вадим, сейчас найдено слово «абьюзер». Это те, кто в школе на уроках всегда доводит до истерики учителя, а потом будет доводить свою жену и повзрослевших детей.

В семье Новосельцевых со мной разговаривал папа, мама предпочла ретироваться на кухню. Папа стал говорить о том, что учителя сейчас не те, что таких, какой была его классная руководительница, уже нет. «Она была строгая, но справедливая», ну и так далее. От того рассказа передо мной встал образ моей бабушки. Я спросила: «А как звали вашу классную руководительницу?» – «Да вы её не знаете. Она давно уехала отсюда. Говорят, она уже умерла». – «Но всё-таки?» – «Мария Николаевна Петраченко». – «Это моя бабушка». У него изменилось выражение лица. То пренебрежение, с которым он со мной разговаривал, исчезло.

Через несколько дней меня остановила старейшая учительница школы. «Надо же, – сказала она. – Когда-то твоя бабушка намучилась с его папой, теперь тебе его сынок достался».

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Все фото: Shutterstock, mos.ru



ПРОРАБАТЫВАЕМ ДИКЦИЮ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЦЕНЕ

Занятия по актёрскому мастерству. На урок приглашают ребят от четырёх до семи лет. В игровом формате они изучат основы актёрского мастерства, поработают над дикцией и умением чётко выражать свои мысли. (6+)

Где: Сад имени Н. Э. Баумана, помещение театра «Домик Фанни Белл»

Когда: 12:00

Цена: бесплатно, по регистрации на bilet.mos.ru

СЛУШАЕМ БАРХАТНЫЙ ГОЛОС ТАЛАНТЛИВОГО МУЗЫКАНТА

Концерт авторских песен Ивана Уланова. Москвичи окажутся на концерте энергичной и яркой группы «Сезон дождей» с участием Ивана Уланова. Коллектив получил известность после песни «Девчата», дошедшей до полуфинала одного из шоу. (12+)

Где: Московский государственный музей С. А. Есенина

Когда: 19:00

Цена: 500 ₽



ВЫЯСНЯЕМ, КАК МОСКВА БОРОЛАСЬ С ФРАНЦУЗАМИ

Лекция «Россия против революционной Франции». Кандидат исторических наук Николай Промыслов расскажет гостям о важных событиях в истории Москвы, ставших судьбоносными для всей России, а также об экономических и дипломатических перипетиях конфликта с Францией рубежа XVIII–XIX веков. (16+)

Где: Музей Москвы по адресу: Зубовский бул., 2, корп. 3 (кинотеатр)

Когда: 19:00

Цена: 600 ₽



ПОВЫШАЕМ СИЛУ И ЭНЕРГИЮ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ

Мастер-класс «Оздоровительный цигун». Занятие проведёт высококвалифицированный врач. Он покажет москвичам упражнения из Поднебесной, которые помогут избавиться от боли, повысить энергию, снять стресс, укрепить иммунитет, улучшить сон, развить гибкость и координацию. (18+)

Где: усадьба Воронцово, сторожка Северной башни

Когда: 19:00

Цена: 1900 ₽



СМОТРИМ НА ЛЮБОВЬ НА ЭКРАНЕ

Фильм «Бассейн» 1969 года. В центре сюжета писатель Жан-Поль и его возлюбленная Марианна, которые наслаждаются отдыхом. Однако их покой нарушает внезапное появление её бывшего любовника. Фильм транслируется на языке оригинала с русскими субтитрами. (16+)

Где: кинотеатр «Художественный»

Когда: 22:40

Цена: 650 ₽



ЗНАКОМИМСЯ С ТВОРЦОМ

Лекция «Боттичелли: в поисках гармонии». Гости смогут познакомиться с биографией Сандро Боттичелли, его работами, а также узнать, почему он был предан забвению на многие века. (16+)

Где: Библиотека-читальня им. И. С. Тургенева

Когда: 15:00

Цена: бесплатно



УЧИМСЯ ЖИТЬ НЕ ДЛЯ СОЦСЕТЕЙ

Встреча «Среда с психологом: как научиться просто жить». Гости вместе с экспертом обсудят, как перестать гнаться за модой или новой социальной установкой «успешного успеха» и просто начать жить для себя. (12+)

Где: «Благосфера» по адресу: 1-й Боткинский пр., 7, стр. 1

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации на сайте blagosfera.ru



ПРОВОДИМ ВЕЧЕР ЗА ДОСКОЙ

Шахматный турнир. Москвичи и гости столицы в этот вечер могут поиграть в шахматы в уютной атмосфере. Запланировано 5 туров. В гости приглашают игроков любого уровня подготовки. (16+)

Где: Try Bar по адресу: Покровский бул., 8, стр. 2А

Когда: 20:00

Цена: бесплатно, по регистрации в телеграм-канале Rep Chess



Прогнозы синоптиков становятся всё менее точными, а люди – всё более находчивыми / АННА ЖУКОВА

Посмотри на кошку, перед тем как выйти из дома

Ругать синоптиков – это почти национальный спорт, хотя в последнее время они действительно часто ошибаются. Вот и приходится в эру нейросетей и «умных» домов доверять народным приметам

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Дело тут не только в капризах природы, а ещё и в том, что метеостанций и спутников то и дело не хватает, отмечают в Гидрометцентре. Зато всяких народных примет у нас хоть отбавляй. Среди них есть как совершенно бесполезные, в стиле «пришёл ноябрь – жди декабрь», так и реально рабочие, проверенные не одним поколением, а позже доказанные учёными. О них и поговорим.

Как рассказала Metro знаток народного календаря Светлана Юревич, точнее всего погоду можно предсказать по поведению животных. Если у вас до сих пор нет кошки – заведите. Отныне это ваш домашний синоптик. Когда кошка перейдёт в спящий режим – понаблюдайте за ней. Свернулась клубочком – к похолоданию, растянулась – к тёплой погоде. А если

внезапно наделала вам в ботинок – будьте готовы к тому, что погода резко испортится и лучше вообще не выходить из дома.

– Животные и птицы чувствуют изменение температуры и грядущие осадки лучше любого прибора, – отмечает специалист. – В былые времена по ним определяли, будет ли зима морозной или лето засушливым. Например, воробьи купаются в пыли – к дождю. Эта примета работает до сих пор. Осталось только найти в Москве воробьёв.

Ласточки низко летают перед дождём – любимый образ поэтов-романтиков и рэперов-утопистов. Однако никакой романтики здесь нет – банальная пищевая цепочка. Накануне дождя в воздухе повышается влажность, крылышки мошек становятся тяжелее и им трудно подняться до привычной высоты.

А вот если на траве выпала роса – дождя не будет. Для городского жителя примета бесполезная, а для дачника – необходимая. Чистое звёздное небо также свидетельствует о ясной погоде.

ЦИФРА

88%

россиян с той или иной периодичностью обращаются к прогнозам погоды (по данным ВЦИОМ).

«Наши предки погоду определяли просто. Ходили босиком по пахоте, если ноги не мёрзли – можно сажать овёс».

СВЕТЛАНА ЮРЕВИЧ
знаток народного календаря

– Было очень много примет, связанных с ветром, – продолжает Светлана Юревич. – По направлению ветра крестьяне определяли, когда лучше сажать гречиху, а когда, например, горох. Другое поверье гласило, что на ветру нельзя сушить детское бельё, иначе ветер «унесёт память».

Кроваво-красный закат – классика жанра для соцсетей. Выкладываешь фотографии – и десятки лайков обеспечены. А для наших предков он был предзнаменованием больших потерь или войн. Перед Второй мировой люди наблюдали жуткие красные закаты, будто бы налитые кровью.

Тем не менее красный закат говорит лишь о грядущей непогоде. Ветер поднимает пыль, ухудшается прозрачность атмосферы – через неё проходят только длинные световые волны, которые и окрашивают небо в красный цвет.

– Есть и не совсем однозначные приметы. Например, двойная радуга всегда символизировала удачу, благословение, исполнение желаний, – объясняет специалист. – Что касается холодного мая, то такое случалось и раньше. Но тогда крестьяне радовались майским заморозкам, предвещающим хлебоборный год.

Однако, по словам специалиста, народные приметы тоже начинают сдавать позиции: связь с природой разорвана окончательно, техногенные производства загрязняют атмосферу, да и изменение климата делает своё дело.

КОРОТКО

Путин назвал придурками тех, кто вводит санкции

ЗАЯВЛЕНИЕ. Владимир Путин назвал придурками тех западных политиков, которые во вред своим странам вводят санкции против России. «Они в ущерб себе же делают многие вещи. Кажется, что того-то и того-то не будут делать точно, потому что им это вредит, но делают же, придурки, ой, извините, пожалуйста», – сказал он на встрече с членами общероссийской общественной организации «Деловая Россия». METRO

Владельца золотого унитаза суд приговорил к 20 годам

ПРИСЕЛ. Бывшего начальника УГИБДД Ставропольского края Алексея Сафонова признали виновным в создании ОПГ, получении взяток и злоупотреблении должностными полномочиями, сообщает РИА «Новости». Суд назначил ему 20 лет «строгача» и штраф 100 млн руб. Сафонова задержали ещё в 2021-м. При обыске выяснилось, что его особняк изнутри отделан золотом, а в ванной стоит позолоченный унитаз. METRO

В Карелии детёныш нерпы принял кусок пенопласта за льдину

ПОМОЩЬ. Нерпёнка заметили неравнодушные жители Соргавалы и забили тревогу. Однако волонтеры, занимающиеся спасением тюленей, их успокоили. «Волноваться не стоит. Нерпёнок достаточно упитан, ведёт себя адекватно и в помощи человека не нуждается. Забавно, что он расположился для отдыха на куске пенопласта и воображает, что это льдинка», – написали в группе петербургского проекта «Спасение тюленей». METRO



Нерпёнок на льдинке / ГРУППА «СПАСЕНИЕ ТЮЛЕНЕЙ» ВО «ВКОНТАКТЕ»

Врачи записались друг к другу на приём, чтобы меньше работать

СМЕКАЛКА. Врачи одной из поликлиник Красноярского края записывались друг к другу на приём, чтобы меньше работать в праздники, сообщает РИА «Новости». Часть талончиков также разобрали их знакомые и родственники, которые не нуждаются в медпомощи. Администратор поликлиники вообще записалась к врачам 37 раз. Краевая прокуратура начала проверку. METRO

Суд запретил обзывать Екатерину Мизулину

РАЗБОРКИ. Глава «Лиги безопасного Интернета» Екатерина Мизулина подала иск после того, как дизайнер Артемий Лебедев нецензурно искажил её фамилию в интервью Юрию Дудю (признан Минюстом иноагентом). Мизулина требовала компенсацию в размере 10 млн руб., но суд это требование не удовлетворил, взыскав с Лебедева 300 тыс., а с Дудя – 200 тыс. руб., сообщает РБК. METRO

КОРОТКО

Путин объяснил, как поступать с теми, кто хочет вернуться

МЕТОДИКА. «Выгодно нам, чтобы та или иная компания пришла, – значит, её надо пускать», – сказал президент России на встрече с членами общероссийской общественной организации «Деловая Россия».

По его словам, если же возвращение какой-то компании невыгодно, нужно найти тысячу причин, по которым можно ей отказать. **МЕТРО**

Мошенники рассылают сообщения о взломе «Госуслуг»

ВНИМАНИЕ! Сообщение о том, что ваш аккаунт на портале «Госуслуги» взломан, может прийти как по СМС, так и через мессенджеры. Об этом предупреждает МВД.

Злоумышленники будут просить позвонить по поддельному номеру техподдержки.

Уточняется, что единственный номер техподдержки портала: 8(800)100-70-10. **МЕТРО**



Лосиха ушла от спасателей на своих ногах – дальнейшая помощь не потребовалась / **АТОМФЛОТ OFFICIAL**

Моряки атомного ледокола спасли из ледового плена лосиху

ПОМОЩЬ. Животное застряло во льдах на Енисее, сообщил телеграм-канал «Атомфлота». На помощь пришла команда ледокола «Якутия».

Сначала лосиху нужно было откопать. Она не могла сама двигаться, так что пришлось привлечь к работе подъёмный кран. Спасательная операция заняла чуть более тридцати минут. **МЕТРО**



Александр Дьяченко (крайний слева) сыграл Патрика Бирна (крайний справа). Рядом с Патриком Мария Бутина, её сыграла Мария Лопатина / **АРСЕН ПЕПАНЯН**

«Тюремный дневник» Бутиной показали главному «злодею»

Предпремьерный показ первой части сериала по книге ныне депутата Госдумы Марии Бутиной прошёл в Москве

Чем сериал отличается от текста «Тюремного дневника» и как он вписывается в современные реалии, пытался понять репортёр Metro

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

Премьера сериала, который рассказывает о преступлениях американской Фемиды, был организован в одном из храмов Фемиды российской – в здании Минюста юстиции РФ. В фойе открыли выставку предметов того времени, а Мария Бутина лично встречала дорогих гостей.

Перед показом на сцену поднялись главные действующие лица съёмочной группы и поблагодарили друг друга за хорошую совместную работу, а Марию – за силу воли и силу духа. Оба эти качества ей пришлось продемонстрировать буквально через минуту, когда ведущий предложил ей пригласить на сцену... Патрика Бирна – американского бизнес-

мена, который в 2018 году сдал Марию ФБР! Оказалось, его пригласили на премьеру и он приехал. На сцену Патрик поднимался почти в полной тишине. Ведущий попросил поддержать гостя, и зал наградил его аплодисментами за мужество.

Мария Бутина пошла ему навстречу и первой протянула руку. Бизнесмен, кстати, чем-то похожий на Трампа, но коротко, по тюремному стриженый, пожал её в поклоне – практически хеппи-энд до начала премьеры...

Патрик Бирн покаянных речей произносить не стал, а объяснил, зачем сделал то, что сделал, и рассказал, что против тех, кто выдвинул ложные обвинения против Бутиной, скоро в США могут завести уголовные дела. Кстати, предприимчивый Патрик тоже написал книгу по истории Марии и по ней тоже снят фильм... Кстати, перед ней он так и не извинился.

– Он сказал, что ему жаль, что так случилось, но он хотел меня использовать для более высокой цели, которой и достиг, – сказала Metro после премьеры Мария Бутина.

Судя по первой серии «Тюремного дневника», фильм, кажется, удивительно точно попадает в конъюнктуру текущего политического момента. Главный следователь ФБР – женатый (или замужний) гей, американские чиновники – злые русофобы, а вот обычные американцы очень даже человечные.

«Я ХОТЕЛ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАРИЮ КАК НАЖИВКУ, ЧТОБЫ РАЗОБЛАЧИТЬ «ГЛУБИННОЕ ГОСУДАРСТВО».

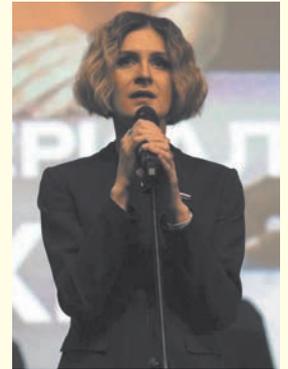
ПАТРИК БИРН
бизнесмен, сдавший Марию Бутину ФБР

Самое плохое, что в первой серии главная героиня терпит от своих почти сплошь темнокожих подруг по несчастью обращения типа «сучка» и «белая жопа». Но, когда вспоминаешь, что книга, по мотивам которой фильм снят, написана давно и что там всё именно так было, это перестаёт казаться нарочитым.

Так что, несмотря на довольно жёсткие цены с криками и лязгом тюремных дверей, выходит так, что и вроде враждебный нам американский мир не без добрых людей.

3 ВОПРОСА...

Мария Бутина депутат Государственной думы РФ



/ **АРСЕН ПЕПАНЯН**

1 Чья идея снять сериал и зачем терять раны?

– Действительно, я не инициатор сериала. Я лишь написала книгу. Вспоминать тяжело каждый раз, но раз это важно людям, я готова сделать это столько раз, сколько необходимо, чтобы сберечь наших соотечественников от беды.

2 Общаетесь сейчас с кем-нибудь из той, тюремной жизни?

– У меня был единственный друг в тюрьме, это женщина, ортодоксальная еврейка, Филяндия (такое имя), она мне стала почти как мать: после четырёх месяцев карцера я была не более 42 кг, забывала имена родителей. Она фактически с ложечки меня кормила, когда меня выпустили из изоляции. Но ещё важнее была её духовная поддержка, хотя мы и разной веры, она никогда не обращала на это внимания. К сожалению, её больше нет. Я помогала ей до дня освобождения из заключения, но несколько месяцев – и её не стало. Они просто замучили её в тюрьме, здоровье вернуть не удалось.

3 Есть кто-то, кому хотели отомстить, а может, и сейчас хотите?

– Нет. Если в моей душе будет ненависть, они победили. Не брать тому. Однако простить не означает наступать на те же грабли. Я стала осторожнее и, наверное, умнее, но сердце предпочитаю держать чистым от скверны.

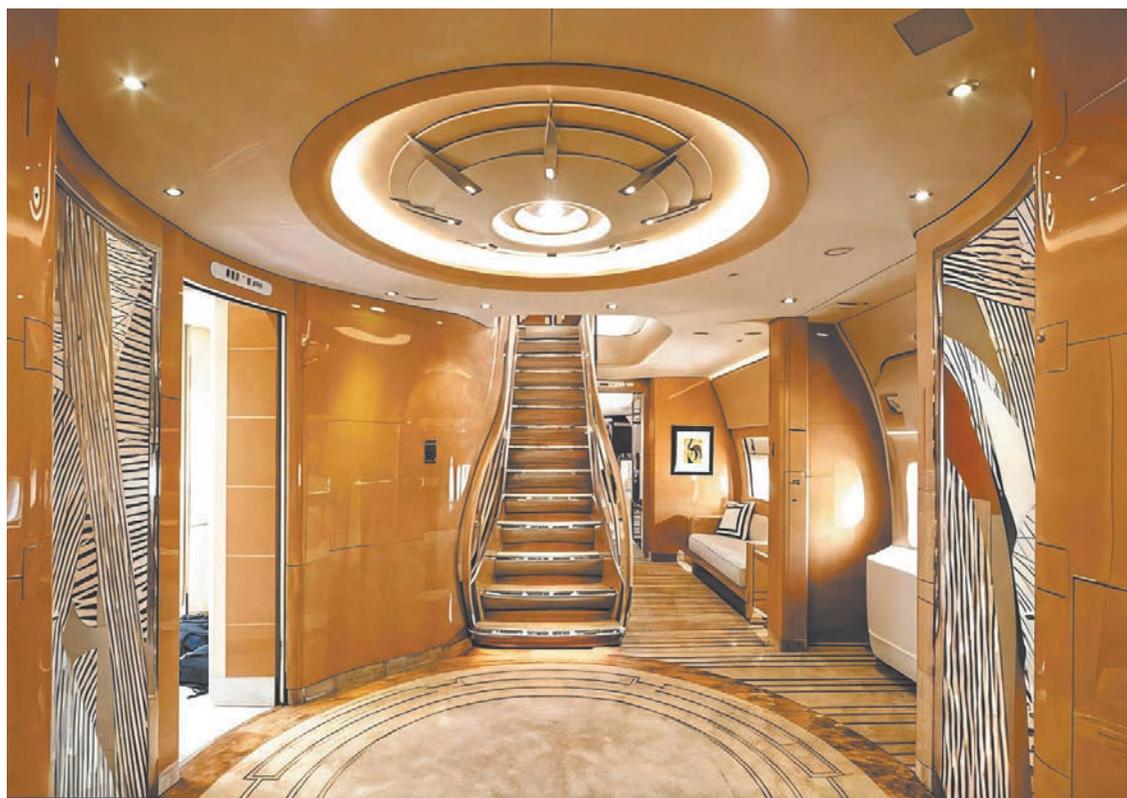
#ZOOM



Подаренный Трампу самолёт взбесил демократов

Самый дорогой презент

Роскошный Boeing 747-8, который президент США Дональд Трамп получил от семейства эмира Катара, стал самым дорогим подарком, когда-либо сделанным Штатам иностранным правительством. Он оборудован главной и гостевой спальнями, двумя полноценными ванными, девятью туалетами, пятью кухнями и личным кабинетом. Также на борту есть несколько конференц-залов и залов ожидания. Самолёт вмещает всего около 90 VIP-пассажиров и 14 членов экипажа – внутри находятся лишь пять рядов кресел бизнес-класса. Ранее борт использовался подразделением Qatar Airways, обслуживающим королевскую семью и чиновников.
Григорий Воронцов



Залы ожидания, кухни и другие комнаты в самолёте соединяются холлом с роскошной лестницей / AMAC AEROSPACE



Главная спальня на борту Boeing 747-8 / AMAC AEROSPACE

ЦИФРЫ

400

млн долларов – стоимость нового самолёта, который Катар передал ВВС США безвозмездно. Отдельно подчёркивается, что это дар ведомству, а не Дональду Трампу.

460

человек вмещает обычный Boeing 747. Но этот спецборт рассчитан принять немногим меньше ста VIP-пассажиров.



Один из пяти залов ожидания, расположенный на верхней палубе / AMAC AEROSPACE

Демократы в ярости

Новость о передаче в пользование президентом США самолёта вызвала волну критики. Национальный комитет Демократической партии заявил об очередной нарушающей конституцию «афере Трампа». А лидер демократов в сенате Чак Шумер сыронизировал, что это «не просто взятка», а премиальное иностранное влияние «с дополнительным пространством для ног». Конгрессмен от Демократической партии США Ричи Торрес и вовсе потребовал расследовать сделку.

УКРАИНСКИЙ КРИЗИС

О спецоперации на Украине и событиях вокруг неё

ОГРАНИЧЕНИЯ НА СТОПЕ

Европа повременит с новыми санкциями против РФ, ожидая возможных переговоров в Стамбуле, пишет Bloomberg. Ранее Дональд Трамп заявлял, что «США и их партнёры введут дополнительные ограничения», если перестройка не будет.

74

украинских беспилотника были сбиты силами ПВО РФ за минувшие сутки. Об этом сообщили в Минобороны России.

КОШУНСТВО

Киев обвинил Пекин в «поддержке оккупантов» из-за участия почётно караула Китая в параде на Красной площади. МИД КНР в ответ раскритиковал позицию украинских властей, назвав их слова кощунством, пишет местный портал news.qq.

ВАТИКАН ЕДЕТ В ГОСТИ

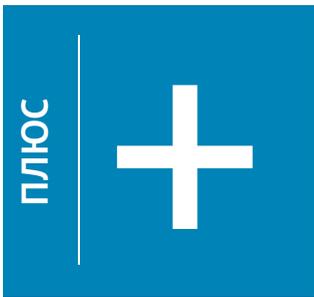
Папа Римский Лев XIV может посетить Украину с первым папским визитом, пишет издание La Repubblica. Ранее Владимир Зеленский пригласил его совершить «апостольский визит» в Киев.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА

Спецпосланник президента США Стив Уиткофф в интервью portalу Breitbart назвал основные темы для будущих переговоров Москвы и Киева: это вопрос статуса новых регионов, управление ЗАЭС, использование Украиной Днепра и возможность выхода к Чёрному морю.



Стив Уиткофф / AFP



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы рубрики «Здоровье» на сайте gazetametro.ru.

Медицинских сестёр в России теперь станет больше

ОБРАЗОВАНИЕ. Бюджетных мест по специальности «Сестринское дело» в столичных колледжах теперь будет на 70% больше – до 3 тысяч, сообщается в телеграм-канале заместителя мэра Москвы Анастасии Раковой. Более того, студентов вовлекут в работу в крупнейших больницах уже с первого курса. **МЕТРО**

Иностранцы в РФ могут получить медпомощь бесплатно

ЗАКОН. Согласно постановлению правительства РФ иностранцы в России смогут получать экстренную медпомощь бесплатно, сообщает «Российская газета». Такую поддержку они получают в случае обострения заболеваний, представляющих угрозу жизни, а также при несчастных случаях, травмах и отравлениях. **МЕТРО**

Подмосковные врачи удалили диафрагмальную грыжу ребёнку

СПАСЕНИЕ. Четырёхлетний мальчик поступил в Раменскую больницу с подозрением на пневмонию. В ходе обследования был обнаружен серьёзный врождённый дефект, при котором органы брюшной полости проникают в грудную клетку, сообщает Минздрав МО. Хирурги выполнили пластику диафрагмы местными тканями. Операция прошла успешно, а минимально инвазивный доступ позволил сократить период реабилитации. **МЕТРО**



Хирургическое вмешательство позволило избежать опасных осложнений в виде сдавления лёгкого и кишечной непроходимости / **МИНЗДРАВ РФ**

ИИ будут использовать для разработки лекарств

ИННОВАЦИИ. Минздрав России планирует применять ИИ для анализа потенциально привлекательных инновационных разработок лекарств и развития скрининга для выявления заболеваний, сообщает ТАСС. Помимо этого, значительно увеличится количество совместных проектов с дружественными странами. **МЕТРО**

Расширен список заболеваний для препаратов вне инструкции

НОВОВВЕДЕНИЕ. Правительство РФ расширило перечень заболеваний, при которых допускается применение лекарственного препарата вне инструкции по его применению (офф-лейбл), сообщает Минздрав РФ. В список вошли инфекции, передающиеся половым путём, и заболевания, приводящие к потере волос. **МЕТРО**



Эмоциональная поддержка, обеспечиваемая социальными связями, помогает уменьшить разрушительные последствия стресса и может способствовать обретению смысла и цели жизни / **SHUTTERSTOCK**

Крепкая дружба лечит не хуже таблеток и врача

Учёные по всему миру утверждают – крепкая дружба, доброта и поддержка способны исцелять даже самые страшные болезни. Как именно это происходит, Metro узнало у экспертов

Анастасия Соболева
anastasia.soboleva@gazetametro.ru

Ни для кого не секрет, что хорошие отношения с людьми напрямую влияют на психологическое состояние человека. Однако последние исследования доказывают, что и физиологическое здоровье зависит от того, сколько положительных эмоций мы получаем от социального взаимодействия.

Профессор психологии в Университете Бригама Янга Джулианна Хольт-Ланстад и её коллеги опубликовали научную работу, в которой объяснили механизмы влияния позитивных связей на тело человека. Команда провела 148 экспериментов, в которых участвовали люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением и онкологией. Учёные выяснили, что устойчивые социальные связи с друзьями, семьёй, соседями или коллегами значительно повышают шансы на выздоровление больного.

– Всё дело в том, что доверительное общение, смех, дружеские объятия, проявление заботы и внимания – всё это влияет на выработку гормонов окситоцина, гормона привязанности и доверия, и дофамина – нейромедиатора, который дарит человеку ощущение удовольствия, – рассказывает онкопсихолог благотворительного фонда «Онкологика» Ирина Григорьева. – Окситоцин снижает уровень кортизола (гормона стресса), улучшает сон, пищеварение и сердечно-сосудистые показатели.

А дофамин активируется при положительных эмоциях, связанных с общением, и повышает мотивацию к повторению социального контакта.

Когда человек узнаёт о серьёзном диагнозе, то нередко попадает в социальную изоляцию. Кто-то выпадает из привычной жизни с коллегами и друзьями. Закрываясь, он чаще всего испытывает грусть, растерянность, страх, тревогу.

– Вместо гормонов радости организм больного начинает вырабатывать гормон стресса – кортизол,

– поясняет специалист. – Он запускает апатию, депрессию, ослабляет иммунитет, снижая уровень лейкоцитов – защитников от воспалений. Как следствие, состояние больного ухудшается, а болезнь прогрессирует.

Медики, помогающие людям со сложными диагнозами проходить путь к исцелению, широко используют принципы «медицины образа жизни» в своей практике. Что это такое? Это стратегии изменения повседневного поведения больного от улучшения питания до управления стрессом.

– Один из шести ключевых компонентов «медицины образа жизни» – это здоровые социальные связи, – объясняет эксперт общественного здравоохранения Яна Тухватуллина. – Влияя на гормональный фон, они снижают воспалительные процессы в организме. Если у вас нет людей, которые помогли бы вам справиться с неизбежными стрессами, организм застревает в режиме «сражайся или убегай». Уровень циркулирующих гормонов стресса растёт, а вместе с ним и воспаления, которые медленно, но верно изнашивают системы организма, чаще всего вызывая болезни сердца, артрит и сахарный диабет 2-го типа.

Да, развитие и поддержание хороших отношений требует усилий, но это инвестиции, приносящие наибольшую отдачу. В отличие от любви, друзей скорее приобретают, чем находят. Всё, что требуется, – это укреплять доверие, иметь общие интересы и ценности.



«Помимо друзей опорой могут стать сообщества единомышленников или группы поддержки, которые разделят переживания».

ИРИНА ГРИГОРЬЕВА

онкопсихолог

ЦИФРА

≈50%

шансов

на выздоровление имеет человек, сумевший выстроить устойчивые социальные связи (из исследования учёных Университета Бригама Янга).

Берём ещё одного питомца: как подружить двух собак

Представьте: у вас уже есть собака, но внезапно вы понимаете, что одного питомца недостаточно

Многие хозяева в такой ситуации беспокоятся, что животные не подружатся и начнут соперничать. Какие нюансы стоит учесть, планируя завести вторую собаку?

Маргарита Лемешко
margarita.lemeshko@gazetametro.ru

– На самом деле страхи по поводу принятия нового члена семьи часто оказываются напрасными. Собаки по своей природе – социальные существа, которые обычно рады компании сородичей. Поэтому при правильном подходе хозяина и должном воспитании процесс адаптации должен пройти почти незаметно, – объяснил Metro президент Российской кинологической федерации Владимир Голубев.

Советы эксперта подскажут, на что хозяину обратить внимание, чтобы знакомство двух собак прошло идеально.

ВАКЦИНАЦИЯ И ОСМОТР ВЕТЕРИНАРА

Перед тем как знакомить двух собак, обязательно проверьте их здоровье. Убедитесь, что оба питомца прошли вакцинацию и курс обработки от паразитов. Это особенно важно, когда в доме появляется щенок – его иммунитет ещё не окреп, а заводчики нередко отдают малышей с неполным набором прививок.

РАЗДЕЛЕНИЕ ТЕРРИТОРИЙ

Каждой собаке необходимо выделить собственные вещи: миску, игрушки и лежак. Важно сразу установить правила и мягко, но настойчиво пресекать попытки пользоваться чужим имуществом, особенно когда дело касается мисок с едой.

Создайте для каждого питомца своё особое пространство, где он сможет



В целом подружить двух питомцев не так уж и сложно / ВСЕ ФОТО: SHUTTERSTOCK



У каждого пса должны быть свои пространство для отдыха и личные вещи

отдохнуть и почувствовать себя в безопасности. В первые дни совместного проживания, возможно, есть смысл разделить собак по разным комнатам – это даст им возможность отдохнуть друг от друга.

ВОЗРАСТ

Оптимальным вариантом считается появление щенка в доме, где уже живёт молодая собака 1–3 лет – в этом возрасте питомцы легче находят общий язык. Пожилые собаки могут испытывать трудности с адаптацией к новому члену семьи, но обычно проявляют терпимость к малышам.



«Каждый случай уникален: одни владельцы отмечают, что знакомство собак проходит гладко и без проблем. Другим потребуется время, терпение, а также активное участие в процессе адаптации питомцев. Важно учитывать индивидуальные особенности и отталкиваться именно от вашей ситуации.»

ВЛАДИМИР ГОЛУБЕВ
президент Российской кинологической федерации



Знакомство питомцев лучше проводить на нейтральной территории

Порой сложнее проходит знакомство между двумя взрослыми собаками. Но при правильном подходе хозяина питомцы любого возраста смогут наладить отношения.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Первое знакомство собак рекомендуется проводить на нейтральной территории. Важно организовать встречу так, чтобы животные могли спокойно обнюхать друг друга. При этом каждая собака должна быть на поводке, но без натяжения! Для безопасного знакомства потребуется помощь второго человека. Успех во многом

будет зависеть от вашего поведения: оставайтесь спокойным и уверенным, дайте понять, что собакам ничего не угрожает.

ПОощРЕНИЕ

Всегда поощряйте хорошее поведение животных, но сразу обоих! Контролируйте ситуацию: взрослая собака иногда может порываться на щенка, так она учит его манерам. Но если животное явно проявляет агрессию, важно вовремя предотвращать возможные конфликты. Хвалите их за нужные действия. Похвала может быть в виде лакомства, поглаживания или игры.

КОРОТКО

Мужчина умер после жёсткой драки с кенгуру в зоопарке

ПРОИСШЕСТВИЕ. В Южной Каролине (США) ведётся расследование по делу о смерти 52-летнего Эрика Слейта. Он был убит в ходе драки с кенгуру в детском контактном зоопарке, пишет The Guardian. Смерть наступила в результате многочисленных травм. Известно, что причастное к трагедии животное было решено не усыплять. **METRO**

Стало известно, каких животных отныне нельзя держать дома

РАСПОРЯЖЕНИЕ. Премьер-министр Михаил Мишустин переутвердил перечень животных, запрещённых к содержанию. В документе перечисляется 121 разновидность животных.

В список попали восемь категорий животных, среди которых страусы, пеликаны, фламинго, совы, львы, рыси, сервалы, тигры, ягуары, а также лисы и скорпионы. **METRO**



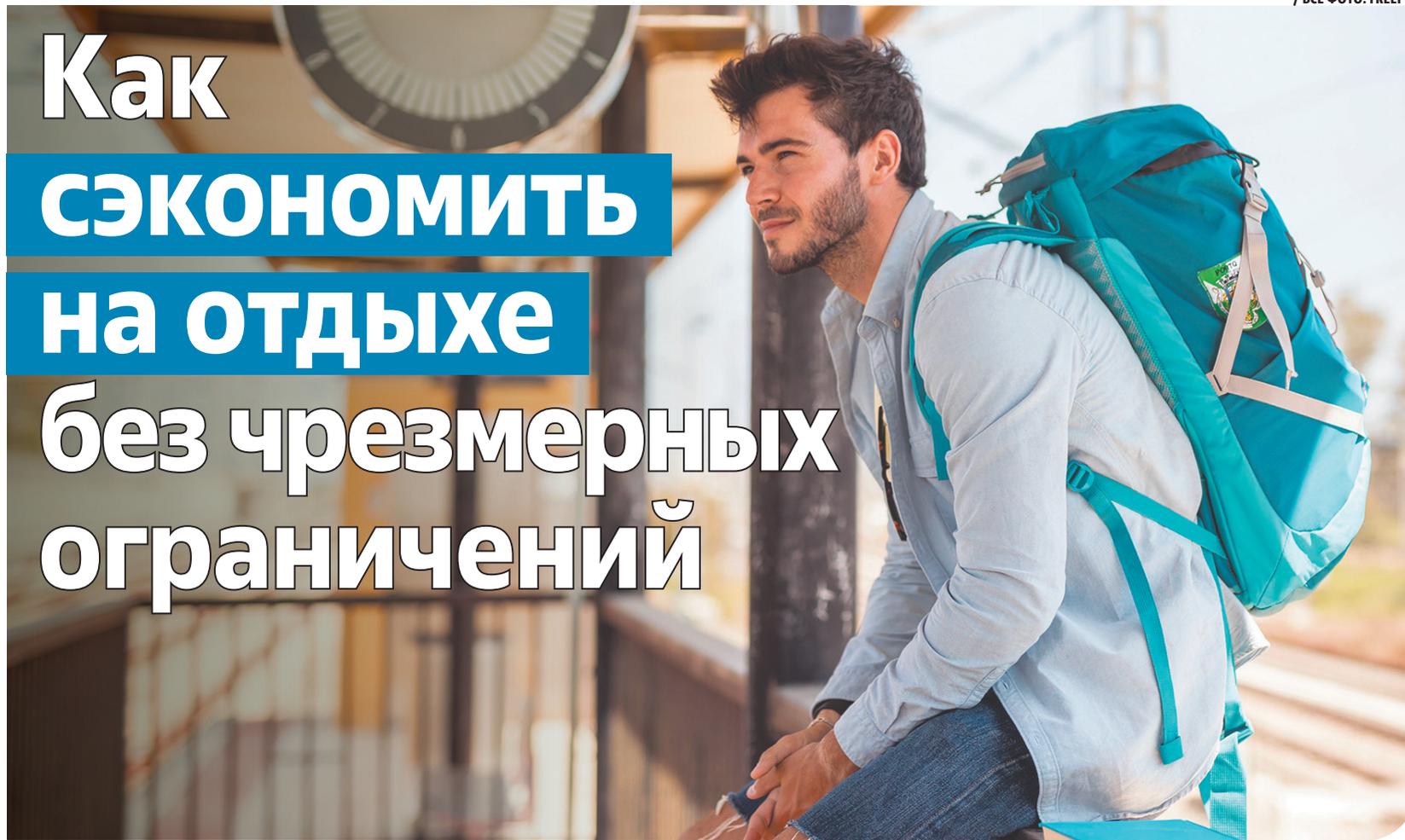
Обезьяны могут сорвать мероприятие / SHUTTERSTOCK

Обезьяны в Индии страдают из-за красоты

РЕШЕНИЕ. В индийском штате Телингана массово отлавливают обезьян из-за конкурса красоты «Мисс мира». Об этом сообщает издание Deccan Chronicle. Девушки планируют посетить храм Раманпа, а он известен тем, что на посетителей регулярно нападают агрессивные обезьяны. Чтобы не испортить экскурсию девушкам, чиновники и устроили массовый отлов животных. **METRO**

/ ВСЕ ФОТО: FREEPIK

Как сэкономить на отдыхе без чрезмерных ограничений



Главный лайфхак для экономных путешественников – не ленитесь и не будьте как все. Выбирайте для отпуска не самые популярные страны, отели или даты. Впечатлений вы получите столько же, зато заплатить можете до 30% меньше, уверяют эксперты

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

Цены на отдых в этом году снова стремятся вверх. Как рассказала Майя Ломидзе, глава Ассоциации туроператоров России (АТОР), «цены на проживание в сезон внутри страны выросли в экономсегменте – на 10%, в премиальном – на 20%. А стоимость авиа- и железнодорожных билетов увеличилась на твёрдые 20%».

Что уж говорить о поездках за границу. По данным той же АТОР, стоимость подобных путешествий за год выросла на 8–15%. В данном случае речь идёт о готовом предложении от туроператора, в которое включены авиаперелёт, проживание и трансфер.

Однако не стоит паниковать. Стоимость ваших путешествий можно снизить при помощи некоторых лайфхаков.

О них Metro рассказала путешественница с многолетним опытом и организатор авторских туров Radio Gaga Юлиана Гайдаржи.

1 БРОНИРУЙТЕ НАПРЯМУЮ, А НЕ ЧЕРЕЗ АГРЕГАТОРЫ
Те, кто бронирует напря-

мую через мессенджеры или сайты операторов, часто получают не только скидки, но и приятные бонусы – апгрейд номера или бесплатный трансфер.

Если агрегаторы берут комиссию до 15%, то вы, к сожалению, переплачиваете. Так что не ленитесь и не полагайтесь только лишь на агрегаторы.

2 ПУТЕШЕСТВУЙТЕ КОМПАНИЕЙ

Путешествия в формате 3–5 человек позволяют сэкономить сразу на нескольких статьях бюджета: трансферы, аренда жилья, частные экскурсии – всё становится дешевле, если делить на нескольких участников поездки. Плюс вы получаете гибкость маршрута и возможность подстроить его под себя.

3 ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ ПОПУЛЯРНОМУ ЮГУ

Когда все ломятся в Сочи, Крым или Турцию, цены там взлетают в 1,5–2 раза. Альтернативы – это Армения, Узбекистан, Дагестан: те же горы, тёплая погода, гастрономия, но при этом меньше туристов и ниже ценник. Там можно снять

уютные апартаменты за 3–4 тыс. руб. в сутки прямо в центре, тогда как в Сочи это будет минимум в два раза дороже.

Интересных достопримечательностей и живописных видов тут не меньше, чем на российском юге.

4 БРОНИРУЙТЕ ПОЕЗДКУ ЗАРАНЕЕ

Если вы покупаете билеты, допустим, за пару недель – вы уже проиграли. Раннее бронирование даёт и выбор, и экономию.

Задумываться о том, где вы проведёте, например, весенние праздники, стоит уже зимой. Сейчас же пора планировать бархатный сезон. За 3–5 месяцев до поездки вы найдёте в гостиницах гораздо больше свободных номеров и сможете выбрать подходящий вариант по доступной цене.

Авиакомпании также делают скидки при раннем бронировании. Конечно, многое может за это время измениться. Но если что-то не сложится с поездкой, бронь всегда можно отменить, а билеты – вернуть без крупных финансовых потерь.

5 ИЗБЕГАЙТЕ СТАНДАРТНЫХ ДАТ

Если есть возможность, двигайте даты чуть в сторону: не с 1 по 5 мая, а, скажем, с 2-го по 6-е или с 30 апреля. То же и с Новым годом. Авиабилеты и

ЦИФРА

90
МЛН

– таково общее число турпоездки по России в 2024 году. Это на 37% больше, чем в 2021 году, и на 9% – чем в 2023-м, рассказали представители правительственной комиссии по развитию туризма.



отели на 1–2 дня «в сторону» от основного потока стоят существенно дешевле. Этот простой лайфхак подойдёт всем, кроме тех путешественников, которые едут «на событие» – на концерт любимого исполнителя, на цветение определённого растения и т. д.

В целом же сдвинутая дата может сэкономить до 30% бюджета.

6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СКИДКИ

Многие авиакомпании и платформы размещения предлагают специальные предложения в определённые периоды года или в определённые даты. Будьте внимательны и бронируйте, только когда это будет выгоднее.

СОВЕТЫ



Какие ещё лайфхаки для туристов можно посоветовать:

■ **Выбирайте для бронирования апартаменты с кухней.** Если у вас будет возможность ходить по магазинам и готовить себе обеды и ужины самостоятельно, вы сэкономите на посещениях достаточно дорогих ресторанов и закусочных. Да и вставать к раннему завтраку вам не придётся.

■ **Покупайте сувениры лишь в определённых местах.** Магазины и киоски с сувенирами на центральных площадях и в аэропортах обычно устанавливают чересчур высокие цены в расчёте на туристов, которые не хотят тратить драгоценное время на поиск более доступных вариантов.

■ **Не стесняйтесь и общайтесь с местными жителями.** Продавцы на рынке, заправщики на АЗС и бариста в кофейне обязательно расскажут вам, в каких кафе еда окажется дешевле, в какие музеи или парки можно попасть бесплатно.





Останови обратный отсчёт

Традиционно японский жанр в исполнении французского разработчика воплотился не просто в хорошую игру Clair Obscur: Expedition 33, а в претендента на звание игры года. Журналист Metro узнала, насколько велики её шансы получить главную геймерскую награду



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы на тему культуры.

Депардье признали виновным в домогательствах

ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ. Парижский суд приговорил актёра к 1,5 года лишения свободы условно, сообщает Variety. 76-летнего Депардье обвиняли в сексуальных домогательствах две женщины, работавшие с ним на съёмках фильма «Зелёные ставни» в 2021 году. Вину он не признал. На суд актёр не явился, так как занят на съёмках. METRO



Следователь Боков (Иван Янковский) предстанет совсем другим человеком / WINK

Иван Янковский избавится от говора в новом сезоне «Фишера»

ВИДЕО. В Сети вышел первый трейлер продолжения сериала, получившего название «Фишер. Затмение» и так же основанного на реальных событиях. К героям Ивана Янковского и Александра Яценко присоединится персонаж Ирины Старшенбаум. Вместе им предстоит вступить в схватку с опасным преступником. METRO



СКРИНШОТЫ ИГРЫ

ГЕЙМЕР: МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО

ЖАНР: ЭКШЕН/RPG

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Место на диске: 55 Гб
- ОС: Windows 10 или Windows 11 (64-bit)
- Процессор: AMD Ryzen 5 1600X Six-Core
- Оперативная память: 8 Гб
- Видеокарта: NVIDIA GeForce GTX 1070 Ti
- Сложность: ★★★★★

СЮЖЕТ

События берут начало в городе Люмьер, напоминающем Париж конца XIX века – «Прекрасной эпохи». Молодой инженер Гюстав отправляется посетить печальное событие Гоммаж – день прощания с горожанами определённого возраста. На этот раз Художница обратит в прах всех, кому уже исполнилось 33 года. Она просыпается каждый год, и также ежегодно за море отправляется очередная экспедиция, надеясь остановить обратный отсчёт. В составе новой, 33-й экспедиции нам предстоит мрачное, поэтичное и по-французски живописное путешествие в попытках остановить саму смерть.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

С первых кадров и строк диалогов нам становится ясно – разработчики замахнулись на произведение, готовое встать вровень с живописью и поэзией и даже превзойти их. Команда из 30 человек, не стесняясь преемственности, наполнила Clair Obscur узнаваемыми чертами и надёжными механиками, но не в целях копирования, а из-за желания дать своему детищу только лучшее. Исследование мира и дизайн уровней как в соуллайк-играх, боевая система как в Persona, но с добавлением парирований и уклонений, музыка как часть геймплея, будто подсмотренная в Lies of P, а масштаб и сказочность под стать последним играм серии Final Fantasy. Удивительно, но, несмотря на отсутствие явных нововведений, результат получился настолько самобытным и красивым, что игра в свою очередь повлечёт волну последователей (будьте уверены).

СЮЖЕТНЫЕ ПОВОРОТЫ ПОРАЗЯТ ИГРОКА ДО ГЛУБИНЫ ДУШИ

Похожие игры:



Persona 5

Днём герой-старшеклассник живёт обычной жизнью, а ночью с друзьями зачищает опасные места силы, созданные из человеческих эмоций. (16+)



Lies of P

Экшен-RPG, основанная на знаменитом романе о Пинокио. В городе Крат нам предстоит сражаться, лгать, говорить правду, а ещё много умирать. (16+)



Final Fantasy XVI

В лице Клайва, отпрыска знатного рода, нам предстоит масштабное приключение на пути к принятию своего загадочного предназначения. (18+)

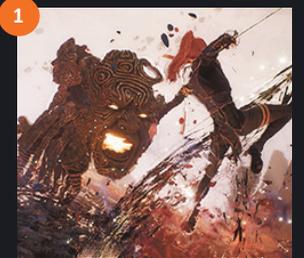


Sea of Stars

Находка для любителей инди-игр и стилизации под старые игры. Главные герои противостоят злему алхимику, используя силы Луны и Солнца. (7+)

ФИШКИ

Что удивило



Боевая механика

Если вы знакомы с жанром JRPG, то способности персонажей, поиск уязвимостей и пошаговая система покажутся вам знакомыми, но приготовьтесь парировать – это освежит впечатления и добавит вызова.



В ЦИФРАХ

2 МЛН

КОПИЙ ИГРЫ БЫЛО ПРОДАНО ЗА 12 ДНЕЙ С МОМЕНТА РЕЛИЗА.

6,7

ЭКСПЕДИЦИЙ ОТПРАВИЛОСЬ ОСТАНОВИТЬ ХУДОЖНИЦУ ДО НАЧАЛА СОБЫТИЙ ИГРЫ.

9,7

БАЛЛА ПОЛУЧИЛА ИГРА НА METACRITIC – ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ВЫСОКИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ОЦЕНОК В ИСТОРИИ ПОРТАЛА.

Дизайн

Каждая локация словно ожившая картина с элементами ар-нуво и сюрреализма, а персонажи и противники проработаны в безупречной стилистике, которая также вобрала в себя черты узнаваемых хитов: немного Arcane, чуть больше Bioshock или Dishonored и нашлось даже место влиянию Zelda, например, Жестрали напомнили нам о Короках.



Музыка

Некоторые композиции, вероятно, надолго попадут в ваши личные плейлисты. Музыка в Clair Obscur не просто фон для эпичных сражений или печальных кат-сцен, но важный элемент окружения и неотъемлемая часть атмосферы.

Нина Гребешкова брала на съёмки трость мужа



Нина Гребешкова обожала своего мужа Леонида Гайдая и гордилась им / ТАСС

В Москве умерла Нина Гребешкова. Актрисе и вдове Леонида Гайдая было 94 года. Metro поговорило с режиссёром Николаем Лебедевым, которого связывала с Ниной Павловной не только работа, но и дружба

Виктория Мельникова
vika.melnikova@gazetametro.ru

Одну из своих последних ролей – пассажирки самолёта – Нина Гребешкова сыграла в фильме «Экипаж» 2016 года.

– Уговаривать Нину Павловну сняться не пришлось, она сразу согласилась, – рассказывает Metro режиссёр картины Николай Лебедев. – Мы впервые встретились в 1995 году, я позвал её в свой сериал, но проект в итоге не был реализован. Потом Нина Павловна сыграла у меня в картине «Поклонник» три года спустя. Я специально для неё придумал роль лжебабушки, которая обманом пристраивает на почту главную героиню. Она откликнулась на предложение с радостью, приехала в Минск, где мы снимали. Привезла с собой и реквизит. Это была трость Леонида Гайдая и сумка на колёсиках, с которой он обычно ходил в продуктовый магазин. Для Нины Павловны было очень важно, чтобы вместе с ней в кадре появились дорогие для неё вещи.

По словам Лебедева, он всегда старался придумать эпизод для Гребешковой. В итоге она снялась у него ещё в трёх картинах. Помимо «Экипажа» – в «Фонотрагедии» и «Легенде № 17».

– К каждому, даже самому крохотному появлению на экране Гребешкова готовилась так, как иные артисты к большой роли не готовятся. Было невероятно инте-

ресно наблюдать, как она, зацепившись за важную деталь, выстраивает характер своей героини, – отметил режиссёр.

Вне площадки общение режиссёра с актрисой тоже не прекращалось.

– Обычно я звонил ей и говорил: «Алло, Нина Павловна, я вас люблю!» Она удивлялась, но потом понимала, кто звонит, и с улыбкой говорила: «Я тебя тоже». Она была чудесным человеком.

В последний раз Лебедев с Ниной Павловной виделся пару лет назад:

– Мы с ней постоянно созванивались, полтора года договаривались, чтобы встретиться. Как-то раз зимой, во время съёмок «Кракена», я ей позвонил, говорю, Нина Павловна, давайте чаю попьём. Она как-то колебалась: «Я уже не выхожу из дома. Плохо себя чувствую. Давай лета дожждёмся». Конечно, я понимал, что ей уже сложно выходить. Она мне говорила: «Да ты меня, наверное, и не узнаешь». Нина Павловна была красавицей в молодости и осталась очень яркой и лучезарной в зрелые годы благодаря своей уникальной юной энергетике. Она не старалась бежать за прежним, ушедшим, просто сохраняла себя, и в этом были её и мудрость, и ценность. Нина Павловна никогда не изображала из себя того, кем не является, была самодостаточной и уникальной. Общение с ней многому меня научило».

ФОТОИСТОРИЯ

Королева эпизода

Нина Гребешкова успела сыграть около 130 ролей. И пусть у неё практически не было главных героинь, её эпизоды были незабываемыми



«Бриллиантовая рука»
Без супруги не обходились комедии Леонида Гайдая. Одна из лучших ролей – тревожная жена героя Юрия Никулина.



«Доживём до понедельника»
В мелодраме про будни школы Нина Гребешкова покорила зрителей образом болтушки-учительницы.



«Спортлото-82»
В популярной комедии про потерянный выигрышный билет актриса сыграла жизнерадостную тётку главного героя.

КОРОТКО

Милош Бикович вернётся к роли советского шпиона-виртуоза

ПРИКЛЮЧЕНИЯ. Началась работа над продолжением вестерна «Красный шёлк».

Как сообщает компания «НМГ Кинопрокат», детективный экшен «Чёрный шёлк» выйдет в кинотеатрах в феврале 2027 года. К своим героям вернутся Милош Бикович, Глеб Калюжный и Чжэн Хань. Звёздное пополнение актёрского ансамбля – Максим Матвеев в роли Зорге.

METRO



Предварительный вариант постера к новому проекту / «НМГ КИНОПРОКАТ»

Про Пашу Техника снимут документальный фильм

КУМИР. Лента охватит период с начала 2000-х по 2025 год и покажет в трёх актах, как «из яркого представителя отечественного рэп-андеграунда Техник превратился в одну из главных звёзд Интернета». В основу проекта лягут нигде не публиковавшиеся ранее кадры из личных архивов и анимационные зарисовки о жизни героя. METRO

Эмбер Хёрд стала многодетной мамой

СЕМЬЯ. Похоже, актриса полностью изменила свою жизнь после скандального развода с Джонни Деппом и публичного обмена оскорблениями с ним.

Эмбер Хёрд сообщила в соцсети, что стала мамой близнецов. Также у звезды есть дочка Уна, которую родила суррогатная мать. Имя отца детей актриса не озвучивает. METRO

Красная дорожка на Крузет станет целомудреннее

ИХ ПРАВЫ. Во вторник стартовал Каннский кинофестиваль. Накануне его организаторы сообщили о введении дресс-кода для гостей церемонии. Как пишет Daily Mail, звёзд в слишком откровенных нарядах отправят домой.

«Из соображений приличия нагота на красной дорожке, как и в любой другой зоне фестиваля, запрещена», – гласит новое правило. METRO

ГОРОСКОП
на среду, 14 мая 2025 года

Астролог Лилия Любимова



ОВЕН
21.03 - 20.04

День подойдёт для покупок, особенно если вы давно планировали определённую вещь. Главное - подходите к тратам с умом: сейчас можно купить действительно качественное и полезное.

ТЕЛЕЦ
21.04 - 21.05

Уверенность в себе сегодня считается с первого взгляда. Отличное время для встречи, презентации, съёмки, интервью или обновления профиля. Вы производите сильное впечатление - используйте это.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 - 21.06

Середина мая - это ваша личная «пауза». Звёзды подталкивают к внутренней работе, отпуску старого и настройке на новый этап. День хорошо провести без лишнего шума и спешки.

РАК
22.06 - 22.07

Вы в отличной деловой форме. Хорошее время для обсуждений с руководством, принятия решений, стратегического планирования. Ваш настрой серьёзен и вызывает уважение.

ЛЕВ
23.07 - 22.08

Сегодня вы можете получить важную обратную связь: похвалу, поддержку, интересную идею. Не молчите - делитесь своими мыслями, вас слышат. День для диалога и живого обмена.

ДЕВА
23.08 - 22.09

День для первого шага: регистрации, выбора, старта. Даже если не всё идеально понятно - начните. Это может быть новым этапом роста, особенно если вы готовы к переменам.

ВЕСЫ
23.09 - 22.10

День о зрелом подходе к общим делам. Будьте честны, если что-то не устраивает, особенно в теме ресурсов: финансов, времени, усилий. Разговор может быть полезнее, чем кажется.

СКОРПИОН
23.10 - 21.11

Партнёрство выходит на первый план. Вы можете прийти к согласию, даже если недавно были споры. Хороший день для совместного планирования поездок, проектов, отдыха.

СТРЕЛЕЦ
22.11 - 21.12

Энергия дня зовёт к порядку. Разберите почту, пересоберите задачи, пересмотрите расписание. Даже самые простые шаги - уже движение к результату, не откладывайте их.

КОЗЕРОГ
22.12 - 20.01

Можно позволить себе больше, чем обычно: красивая одежда, вкусная еда, любимая музыка. Всё это поднимет тонус и зарядит вдохновением. День подходит для вложений в себя.

ВОДОЛЕЙ
21.01 - 18.02

Звёзды советуют сосредоточиться на доме. Что хочется улучшить, перестроить, обсудить с близкими? Сейчас уют и стабильность - основа, на которой вы будете строить планы дальше.

РЫБЫ
19.02 - 20.03

День активный и ресурсный. Отличное время для общения, встреч, доставки, коротких поездок. Вы убедительны, спокойны и легко договариваетесь даже о сложном. Воспользуйтесь этим.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 3. Дневной повод утолить голод
- 8. Ей кричат: «Подъём!», когда Родина ждёт защиты
- 9. «Администратор» монастыря
- 10. Одежда священнослужителя
- 11. Его накрывают хлебосольные хозяева к приходу гостей
- 17. Площадка для метания диска, молота, копья, ядра
- 20. Направление моды, использующее мотивы прошлых лет
- 22. Служебный разряд военных и гражданских служащих
- 24. Кухонная принадлежность для взбивания крема
- 25. Дружный «набор» близких родственников
- 26. Одна из тех, по которым ходят с прощением.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- 1. Скрещивание слов для получения эрудированного читателя
- 2. Требовательность, выскальность
- 4. Музыкант, умеющий играть на инструменте, который козе не нужен

5. Два «спевшихся» радиуса как характеристика окружности



6. Участник поединка на шпагах, срывающий оскорбление кровью
7. Носят на руках и часто меняют, но не женщины
12. Луч в руках хирурга



18. Группа людей для решения вопросов
19. Тот, кто даже на кладбище вместо крестов видит плюсы
21. Консьерж
22. Служебное слово в грамматике
23. Некондиционный новобранец русской царской армии.

ОТВЕТЫ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Обед. 9. Крест. 11. Мухомор. 12. Крест. 13. Метель. 14. Галфрей. 15. Ввод. 16. Тенета. 17. Сектор. 20. Ретро. 22. Чин. 24. Мутовка. 25. Семейство. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кроссворд. 2. Строгость. 4. Баянчик. 5. Диаметр. 6. Дуляк. 7. Лазер. 8. Комиссия. 9. Оптика. 10. Мисс. 11. Швейцар. 12. Частица. 13. Негодный.



**«ГОРИТЕ»
НА РАБОТЕ?**

Скачайте новый стикерпак газеты Metro для Telegram и добавьте в чат драмы!

Реклама 16+



**ПРИГЛАШАЕМ
РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ**

газет в вестибюлях метрополитена

ГРАФИК РАБОТЫ:

в утренние часы до 11:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья



- 8(999)869-35-35
- 8(915)470-45-85
- 8(985)081-08-46
- 8(495)190-71-07
- 8(985)111-55-78

СУДОКУ

3	8		7		9		6 4
	5		8		4		2
		7		1		6	
		2	6	7	5	9	
		5		9		4	
	2		3		7		4
5	6		9		1		3 7

КАК РЕШАТЬ

Заполните все пустые клетки игрового поля цифрами от 1 до 9 таким образом, чтобы ни в одной строке, столбце и малом квадрате 3x3 цифры не повторялись.

ОТВЕТЫ

9	6	1	7	8	9	5	7	4
4	5	7	1	7	6	8	9	9
9	7	8	4	9	5	6	7	1
5	4	7	8	6	7	9	1	9
8	1	6	9	4	9	7	5	7
7	9	9	5	1	7	4	6	8
1	7	4	7	5	8	9	9	6
7	9	9	6	7	4	1	8	5
6	8	5	9	9	1	7	4	7

АНЕКДОТЫ

- – Слышь, Серёга, а у Васьки-то жена тройню родила! – Так я и знал, что он плохо кончит!
- Муж – жене: – У тебя подозрительное выражение лица! Одно из двух: либо ты изменила мне, либо собираешься изменить... – Отчего же одно из двух – может, и то и другое...
- Разговаривают две блондинки: – А я вчера со своим поссорилась. Говорю ему:

- «А ну, разворачивайся на 360 градусов и вали отсюда!» – Ну а он что? – Да ничего. Повернулся кругом как дурак и на меня буром попер.
- – У тебя память как у золотой рыбки. – У какой рыбки? – У золотой.
- Если «мыть» по-английски wash, то Вашингтон – это Мытищи.
- Удар бутылкой по голове на какое-то вре-

- мя парализует работу головного мозга. Сильнее мозг парализует только взгляд, брошенный в декольте.
- – Начинаю понимать, что я наполовину еврей... – По матери или по отцу? – По жене...
- Самые надёжные пароли – у безграмотных людей.
- Женщину понять легко – она как открытая книга. Книга по квантовой физике на китайском языке. Но ведь открытая же!

НЕДВИЖИМОСТЬ

Женский хостел. От 330 р./сутки. Есть всё. Охрана. Стирка бесплатно. Чисто. Метро рядом. Т. 8(926)530-64-77

Вахта. 3/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. Т. +7(964)727-3989

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

- **Ремонт квартир.** Ванная под ключ, электрика, обои, межкомнатные двери, полы. Тел. 8(968)088-9868, Борис
- **Ремонт квартир:** обои, натяжной потолок, плитка, сантехника, электрика, циклёвка, ламинат. Тел. 8(495)978-03-44



РАБОТА ВАХТОЙ для мужчин и женщин

от **3800 руб.** смена
МО, г. Чехов
8 (995) 987-38-49
8 (926) 089-00-48
Официальное трудоустройство
Бесплатное проживание

ФИНАНСЫ

■ **100% деньги,** без отказа! Т.: 8(495)766-06-29, 8(985)188-34-44. ООО МКК «ВелкомДеньги», ОГРН 1162901054128, пер. № 29001253, СРО «МИР»
ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8(499)409-85-01.** Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Все споры. Иски

■ **Вернём деньги** с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8(495)220-56-66

РАБОТА

■ **105 000 руб.** Упаковщики, грузчики. Ставка от 3500 руб./смена. Вахта от 7 смен. Авансы от 5000 руб. Проживание, питание, премии. Т. 8(800)700-0960

■ **115 000 руб.** 3/п. Проживание и питание. Комплектовщики, грузчики. Авансирование и премии. м. Бауманская. Т. 8(800)600-7849

- **Бухгалтер.** Требуется на постоянную работу. Офис в пос. Поведники. Возможен неполный день, удалённая работа. 3/п по результатам собеседования. Тел. 8(910)421-85-92
- **Вакансии для уборщиц.** Работа и подработка. м. Бабушкинская – т. 8(495)777-28-78, м. Деловой центр – т. 8(916)227-55-60
- **Вахта 15/30/45.** Уборщицы/санитары. В реабилитационный детский центр. 3000 р./смена + проживание. Вс. – выходной. МО, Горки Ленинские, 3. Т. 8(929)524-24-26

Вахта на фабрику мороженого! 3/п 162 000 руб. за вахту! Берём всех. Оператор линии мороженого в Подмоскowie. Бесплатное проживание и обеды. Еженедельные авансы. Заселение в день приезда. За проезд в мае 10 000 руб. Тел. 8(800)600-73-39

■ **Вечерний секретарь.** Возможен гибкий график в вечернее время. Доход от 55 000 р. Т. 8(926)976-2460

■ **Горничная** в общежитие. Вахта 20/20, 30/30, оплата 1600–2500 р./сутки. Проживание бесплатно. Т. 8(903)536-93-88

■ **Грузчик** в транспортную компанию ТАТ. 3/п 67 000–85 000 р., гр/р 5/2, ТК РФ, питание, спецодежда. м. Медведково. Т. 8(925)774-93-33

■ **Грузчик.** 3/п 75 000 руб. Гр/р 5/2 с 9 до 18. Оплачиваемый отпуск. На склад в Москве (м. Дмитровская, Бутырская). Тел. 8(936)240-20-24

■ **Грузчик-котломойщик.** Гр/р 5/2. 3/п 70 000 р. м. Серпуховская. Т. +7(903)265-2247

■ **Дежурный техник** требуется в отель в центре Москвы. Оформление ТК РФ, гр/р 4/4, питание, соцпакет, медкнижка, страховка. Тел.: +7(495)937-08-96; +7(903)799-72-17

■ **Доставляйте заказы «Самоката»** в удобном для вас районе. Доход до 195 000 руб./мес. Велосипед – бесплатно. Начните уже завтра. Тел.*0015

- **Контролёры турникетов.** Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. Т. 8(925)081-91-65
- **Консьержка.** Сутки через трое. м. Братиславская рядом. Тел. 8(916)882-38-32

■ **Котломойщик.** Гр/р 5/2. 3/п 65 000 р. м. Площадь Ильича. Т. +7(929)963-3480

■ **м. Семёновская.** Уборщица – гр/р 5/2 с 07:00 до 16:00, 3/п от 54 000 руб. Разнорабочий – 3/п 80 000 руб. Рабочий на поломоечную машину – 3/п 70 000 руб. Официальное трудоустройство. Т. 8(964)701-31-51

■ **Мастер-монтажник (ремонт ванных комнат)** требуется в компанию «ЛидерВанн». 3/п от 150 000 руб. Тел. 8(915)130-08-16, Юлия

■ **Мойщик** гранита и бронзы без опыта работы. Гр/р 5/2 с 08:00 до 17:00, 3/п 85 000 р. Московская обл., г. Мытищи, Осташковское ш., 4-й км, вл. № 2. Т. 8(985)826-50-23

■ **Мойщица-уборщица.** Гр/р 5/2. 3/п 65 000 р. м. Текстильщики. Т. +7(903)129-9788

■ **Охранник 4 разряда** в БЦ, офисные здания. Оформление по ТК РФ. Гр/р 3/6, 6/6 с проживанием. Оплата 6000 руб./смена. Тел. +7(985)009-35-33

■ **Охранник. 3500–3900 руб./сутки.** Москва. Вахта, 15/15, 45/15, 60/15, 30/30. Наличие УЧО. Тел. 8(991)775-12-82

■ **Охранник** в общежитие. Вахта 15/15. 2000 р./смена. Лицензия не требуется. Бесплатное проживание. Т. 8(915)248-45-42

■ **Охранник** в ЧОП. От 3100 руб. + питание + проживание / до 4300 руб. Тел. 8(936)300-1900

■ **Охранник.** 3/п до 5000 руб. на руки. Москва, МО. Без лицензии. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат». м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

■ **Охранник на вахту** в универсам. Без лицензии. Аванс еженедельно. Зарплата без задержки от 50 000 руб. Т. 8(926)781-4346

■ **Охранники.** 4000–5500 руб./смена + питание, форма. Наличие УЛЧО. Гр/р суточные: 1/3, 2/4, 7/7, 14/14. Соцпакет, м. Филатов Луг, Румянцево, Перово. Тел.: 8(963)665-95-75, 8(929)589-61-10

- **Охранники.** Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 100 000 р. Т. 8(925)081-91-65
- **Охранники, г. Москва.** График: вахта/сменный. 3/п от 65 000 руб. Тел. 8(915)344-25-19

■ **Охранники.** 3/п 2700–4000 руб./сутки. Вахта 15/15, 30/15. Наличие УЧО/без УЧО. Москва и МО. Тел.: 8(926)919-05-84, 8(991)931-51-53

■ **Охранники.** М./ж., 3/п от 3000 р./сутки. График разный. Объекты г. Москва. Т. 8(977)865-47-40

■ **Охранники!** Срочно! Посты сидячие! Быт. условия – всё есть! Графики сменные и вахты. 3/п 2 раза в мес. Т. 8(916)442-91-76, Иван

■ **Охранники с УЧО и без.** Вахта. От 3000 руб./смена. Различные объекты. Надёжный ЧОП. Т. 8(916)909-01-33

■ **Охранники(-цы).** 4500 руб./смена, графики работы на выбор из имеющихся, проживание предоставляется. Тел. 8(968)380-02-13

■ **Подработка.** Мобильный грузчик. Свободный график. 3200–4800 р./день. Оплата сразу на месте. Т. 8(977)360-22-52, Сергей

■ **Продавец-кассир.** 3/п от 3000–3500 руб./смена. Гр/р 3/3, 4/4. м. Октябрьское Поле и Ул. 1905 года. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

■ **Продавец-консультант** в издательство. 3/п от 80 000 руб. Иногородним помощь с жильём. Т. 8(968)468-20-10

■ **Рабочие.** Гр. РФ, РБ. Оплата ежедневно от 2000 руб. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. Т. +7(991)751-37-95

■ **Рабочие, подсобники** на строительство. Работа постоянная или вахтой. Оплата ежедневно. Питание, спецодежда, жильё предоставляется. Т. +7(926)042-09-42

■ **Раздача газет Metro.** Оплата 550/600 руб./смена. Тел. 8(915)470-45-85

■ **Разнорабочий** в офисное здание. Гр/р 5/2, м. Преображенская площадь. 3/п 75 000 руб. Т. 8(906)071-41-06

■ **Сотрудники охраны** в Москву, Подмоскowie, Санкт-Петербург. Старший смены, лицензированные, пенсионеры, в том числе женщины. Вахта 30x30, 15x15. 3/п 80 000–94 000 р. Т.: 8(499)780-95-23, 8(985)214-43-54, 8(916)646-86-51

■ **Требуется оператор** видеонаблюдения за эскалаторами. м. Измайловская, ул. 3-я Парковая, 24, ТЦ «Парагон». Гражданство РФ. Оклад 40 230 р., гр/р 2/2, 08:00–23:00. Тел. 8(925)829-45-19

■ **Требуется уборщица** на кондитерское предприятие. 3/п без задержек от 55 000 руб. на руки, гр/р 5/2 (суббота и воскресенье выходные) с 08:30 до 17:00. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-00-91

■ **Уборщик-оператор** п/машины. Гр/р ночной 6/1 с 19:00 до 07:00. Работа в телестудии, м. Серпуховская. 3/п 90 000 руб. Т.: 8(985)665-67-88, 8(967)168-45-25

■ **Уборщица** в мебельный салон. Гр/р 2 рабочих дня/2 выходных, 3/п 60 000 руб. на руки. м. Шелепиха. 8(903)613-24-09

■ **Уборщица** в новую поликлинику 218. м. Бабушкинская. Гр/р 6/1, 06:30–18:30 и 08:00–20:00. 3/п 80 000 р. на руки. Ул. Напрудная, 15; пр-д Шокальского, 8; ул. Ротерта, 12. Тел. 8(900)133-68-40

■ **Уборщица-мойщица** в столовую. Гр/р 5/2, 07:00–16:00 или 08:00–17:00. 3/п от 50 000 руб. + питание. м. Беговая. Т. 8(925)060-13-25

■ **Уборщица** офисного помещения. 3/п 60 000 р. Пятидневка. Подработка. м. Тёплый Стан. Т. 8(903)180-71-81

■ **Уборщица/посудомойщица.** 3/п 4000 руб./смена, гр/р 6/1 с 10 до 22. В кафе м. Баррикадная. Т. 8(916)992-45-38

■ **Электрик.** 3/п от 60 000 руб. Гр/р 5/2. Оформление по ТК. Осташковский пр-д, 12. Тел. 8(916)360-17-24

АВТОВЫКУП

■ **Автомобили** иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Снятие с учёта в ГИБДД, оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу. Тел. 8(926)029-9333

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

■ **8(495)220-22-35, 8(903)000-75-92.** Грузоперевозки, переезды квартир. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Разумные цены. www.vmigpereezd.ru

АНТИКВАРИАТ

■ **Музей** ищет экспонаты! Дорого купим книги до 1945 г., статуэтки, игрушки, самовары и др. Т. 8(900)546-00-81

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

■ **Обивка,** перетяжка и ремонт мягкой мебели. Большой выбор тканей. Гарантия. Т. 8(495)585-63-85

СООБЩЕНИЯ

■ **Утерянный** аттестат на имя Милаславская София Олеговна, полученный в школе 1231, считать недействительным

РАЗНОЕ

- **Книги** покупаем, домашние библиотеки. Выезд специалиста бесплатный. Оплата сразу. Т. 8(495)961-36-02
- **Предприятие «Миконт»** купит микросхемы, конденсаторы, реле, платы, сопротивления. Тел. 8(800)707-22-53

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст. м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст. м. «Аэропорт» 8(800)300-81-43
- Ст. м. Беломорская, 8(916)974-20-48
- Ст. м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст. м. «ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст. м. «Волжская» 8(985)933-58-69, 8(915)157-79-19
- Ст. м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
- Ст. м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст. м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Озёрная» 8(495)196-19-40
- Ст. м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст. м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст. м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст. м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать о спортивных событиях на gazetametro.ru.



Отбираться на Олимпиаду могут лишь российские одиночники

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. Нейтральный статус в женском и мужском одиночном катании получили Аделия Петросян и Пётр Гуменник (первые номера), а также Алина Горбачёва и Владислав Дикиджи (запасные), гласит документ на сайте ISU.

Спортивным парам и танцевальным дуэтам из России допуск не был выдан. **МЕТРО**



Россиянка, занимающая в рейтинге WTA 11-е место, сражалась на ранних с 5-й ракеткой мира / AFP

Диана Шнайдер и Жасмин Паолини устроили битву в столице Италии

ТЕННИС. В 1-м сете 1/4 финала турнира WTA 1000 россиянка, уступая со счётом 0:4, отыгралась и взяла партию. Затем то же самое сделала итальянка. Решающий сет остался за хозяйкой корта – 6:7 (1:7), 6:4, 6:2.

На «Мастерсе» в Риме Карен Хачанов уступил испанцу Карлосу Алькарасу. Матч Даниила Медведева с Лоренцо Музетти прерван из-за сильного дождя на матче-боле итальянца. **МЕТРО**

16-летняя тяжелоатлетка установила 3 мировых рекорда на молодёжном чемпионате мира: в рывке – 106 и 108 кг, в сумме двоеборья – 235 кг

Сразу по возвращении из Перу Кузьминова отправилась в зал в посёлке Зелёный Богородского округа, где она «тягает железо» с пяти лет

Репортёр газеты Metro поехал к Варваре на тренировку. Девушка оторвалась от штанги, чтобы ответить на вопросы

Ольга Гостюхина
internet@gazetametro.ru

Именно здесь ты начинала тренироваться?

– Да, рядом был зал, где занимались боксёры, туда ходил мой папа, а я ждала его в фойе, на вот этой же скамейке, где мы сидим.

Тренер говорит, что с того времени ты не пропустила ни одной тренировки. Неужели такое возможно?

– Даже когда родители меня пытались наказать, я всё равно отпрашивалась на тренировку – просто горела этим видом спорта и до сих пор продолжаю. Вслед за мной сюда же пришла и моя 7-летняя сестрёнка, настолько это заразительно.

Чем тебя привлекает тяжёлая атлетика?

– Всем. Это очень азартно, хотя к своей мечте, а она у каждого спортсмена одна – олимпийская медаль, – мы идём маленькими шажками.

Не такими и маленькими, ты же только что установила 3 мировых рекорда.

– Всё равно – это самое начало, впереди ещё много этапов. Нужно много готовиться, в чём-то себе отказывать, не сдаваться на полпути, избегать всех соблазнов.

Спортивный режим выдерживать тяжело?

– Иногда хочется отдохнуть, но у меня и так

«Моя фишка – поднять штангу и отправить зрителям воздушный поцелуй»

И хотя Варвара выступает в «мужском» виде спорта, на помосте она всегда выглядит женственной / ФТАР / ДМИТРИЙ СИНЯКИН

вполне приемлемый режим. Тренируюсь каждый день, кроме субботы и воскресенья. Перед соревнованиями бывает и по 2 тренировки в день, но выходные всё равно есть. На дискотеки и в клубы мне ходить неинтересно, а на прогулки с подружками и походы в кино или кафе времени хватает.

Диеты придерживаешься?

– Нет, зачем? Перед соревнованиями просто ем меньше сладкого и муч-

ного. Могу иногда съесть пару плиток шоколада, бывает. Но потом себя нужно всё-таки слегка ограничить.

Есть ли у тебя пример для подражания?

– Знаменитая тяжелоатлетка Татьяна Каширина из Ногинска, серебряный призёр Олимпиады. Она была топовой спортсменкой, сильнейшей, ей многие подражали. А я ещё в детстве хотела быть похожей на неё, такой же

сильной и целеустремлённой.

А если говорить об имидже, то кто из спортсменов тебе кажется наиболее привлекательным?

– У нас вообще очень красивая сборная. Это приятно, что на каждом соревновании наши девушки – одни из самых эффективных. Многие удивляются, что они занимаются тяжёлой атлетикой. Это наглядный ответ тем, кто говорит, что тяжёлая атлетика – неженский вид спорта, а для меня – дополнительный стимул ухаживать за собой.

Наверняка представители сильного пола проявляют интерес. Приходилось, например, в школе стоять за себя?

– Я всегда оставалась девочкой, даже ни разу не дралась. По характеру я совсем неагрессивна. Всё можно решить по-другому. Я сильна в другом.

Все спрашивают: можешь ли ты поднять, например, мотоцикл? А тебя злит этот вопрос. Почему?

– Штанга – это определённая техника. Нужна не только сила, но и растяжка – целый комплекс навыков. Если у тебя много

ЦИФРА

6

лет было Варваре, когда она завоевала свою первую медаль на соревнованиях по тяжёлой атлетике.

сил, но нет техники, ты просто надорвёшься. А демонстрация силы с мотоциклами или подковами – это не про спорт, это шоу.

Какие у тебя впечатления от соревнований в Перу?

– Помост и штанга везде одинаковы, но сам статус первенства мира, особенно в наше непростое время, это очень большая ответственность. Мы выступали после четырёхлетнего перерыва, пусть даже без флага. Очень хотелось показать, на что мы способны. Тем более что нас поддерживали другие спортсмены. И сама страна очень красивая. К тому же я всегда мечтала увидеть океан – и увидела его.

Есть ли у тебя свои приметы для соревнований?

– Есть своя фишка: поднять штангу и отправить зрителям воздушный поцелуй.



Кузьминова с медалями из Перу / ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВАРВАРЫ